

Querbeet Diabetiker ohne Kuh Milch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, von Renate1 www.chefkoch.de,
teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser
sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Montag, 13. Juni 2005

Index

Dessert	3
Fisch	7
Fleisch	12
Kekse bis Konfekt	30
Senf & Ketchup	41
Topinambur	50
Vegetarisch.....	52

Inhaltsverzeichnis

Querbeet Diabetiker ohne Kuh Milch	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Dessert	3
Erdbeergrütze mit Vanille Eis.....	3
Fruchtsorbet Exotisches.....	4
Gratiniertes Bratapfelmus 1 Ei	5
Melonen Salat	5
Melonenkaltschale mit Minze	6
Rhabarberschnee.....	7
Fisch	7

Dorado auf buntem Gemüsebett	7
Fisch Bouillabaisse Madeleine	8
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel	9
Saibling an Topinambur	10
Seeteufelfilet auf Gurken Gemüse.....	11
Fleisch.....	12
Fleischknochen Brühe.....	12
Gänsebraten mit Füllung 1 Ei	12
Gefüllter Hirschbraten mit Brokkolimakronen 1 Ei.....	14
Hackfleisch, Pilzpastete 1 Ei	16
Hähnchen auf Gemüsebett.....	17
Hähnchenfilet Chinakohl süßsauer	18
Hühnerbrüstchen, gedünstet	19
Jagdwurst Kartoffelsuppe.....	20
Kalbsschnitzel, Saltimbocca a la Romana.....	20
Kasseler Erbsen Eintopf	21
Kasseler, Frischer Bohnen Eintopf	22
Ochsenfilet mit Tomaten.....	23
Rinderhack, Gefüllte Paprika 1 Ei	23
Salami Linsentopf	24
Schwein, Chinakohlröllchen	25
Schweinebauch Berliner Linsen	26
Schweinefilet Grünkohl mit Orangensauce	27
Schweinefilet, Bami Goreng	28
Speck Italienische Pasta	29
Würstchen Rosenkohl	29
Kekse bis Konfekt.....	30
Anisschäumchen 2 Ei + 2 Eigelb	30
Buchweizenkipferl 1 Ei.....	31
Kleine Zimtblüten 2 Eiweiß	31
Kokosmakronen I 3 Eiweiß	32
Kokosschäumchen 2 Eiweiß.....	33
Mandelkugeln 3 Eigelb	34
Mandelmakronen 5 Ei.....	34
Marzipankartoffeln 2 Eiweiß	35
Nussbusslerl 3 Eiweiß	36
Nussmakronen I 4 Ei.....	36
Nussmakronen II 2 Eiweiß.....	36
Nussmakronen III 2 Eiweiß	37
Nussmakronen IV 3 Ei.....	38
Orangenplätzchen 2 Ei	39
Zimt Sterne 1 Eiweiß.....	39
Zitronensterne 4 Eigelb.....	40
Senf & Ketchup.....	41
Bärlauchsenf	41
Der Münchner Weißwurstsenf	41
Gewürzsenf.....	42
Himbeere Essig	42

Holundersenf	43
Ketchup-Rezept	43
Knoblauch Öl.....	44
Kräuter Senf (Basisrezept)	44
Kräutersenf.....	45
Kräutersenf nach englischer Art	46
Paprika Senf	46
Rosmarinöl mit Chili.....	47
Selbstgemachter Kräutersenf	47
Süßer Senf	48
Tomatenketchup II	48
Tomatenketchup, selbstgemacht	49
Traubenkernöl "karibisch"	49
Whiskey Senf	49
Topinambur.....	50
Topinambur,	50
Vegetarisch	52
Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei.....	52
Fenchel mit wildem Reis	53
Frühlingsalat.....	54
Gemüse Paella	54
Gemüsesuppe	55
Haferflockenknödel 1 Eigelb	56
Herzoginkartoffeln.....	56
Linsen- Rauke- Salat.....	56
Linsentopf.....	57
Mittelmeersalat.....	58
Pilz Nudel Pfanne.....	59
Ratatouille	59
Roten und gelben Paprikamus	60
Scharfe Linsensuppe.....	60
Spargel Salat	61
Topinambursalat.....	61
Hinweis für Word.....	62

Dessert

Erdbeergrütze mit Vanille Eis

(für eine !!! Person)

Zutaten

200 g Erdbeeren,

130 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk (für Diabetiker)

1 TL Zitronensaft,
2 g pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker)
evtl. etwas Süßstoff
1 Kugel Einfacheiscreme für Diabetiker
5 g gehackte Pistazien,
2 Kiwi-Scheiben,
1 1/2 Scheiben Vollkorn-Zwieback

Zubereitung

Eine Hälfte Erdbeeren halbieren bzw. vierteln. Rest in Würfel schneiden und in einen Topf geben.
Kirschsafte und Zitronensaft zu den Erdbeerwürfeln gießen und aufkochen. Bindemittel unter Rühren zugeben und alles ca. 2 Min köcheln lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Restliche Erdbeeren unterheben.
Erdbeergrütze in einen Teller geben und abkühlen lassen. Vanille-Eis anrichten und mit Pistazien bestreuen.
Mit Kiwi-Scheiben garnieren, Zwieback dazu reichen

Fruchtsorbet Exotisches

Zutaten:

600 g Früchte (z. B. Kiwi, Mango, Ananas oder Passionsfrucht),
3 - 4 TL Fruchtzucker,
2 EL Zitronensaft,
3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Früchte schälen, klein schneiden und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und mit dem Fruchtzucker, 1/4 l Wasser und dem Zitronensaft verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit einem Teil der Sorbetmasse verrühren. In die restliche Sorbetmasse einrühren. Sorbet in eine Metallschüssel füllen und für einige Stunden in das Tiefkühlgerät stellen. Sorbet mehrmals mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Tipp: Besonders cremig werden Sorbet, wenn man sie in einer Sorbet ihre oder einer elektrischen Eismaschine gefriert. In der Eismaschine ist das Sorbet in etwa 30 Minuten servierfertig.

Brenn-Nährwerte:

116 kcal / 486 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 1g

KH: 22 g
Cholesterin: 0 mg
1 BE

Gratiniertes Bratapfelmus 1 Ei

Zutaten für 2 Personen:

- Bratapfelmus -
- 3 bis 4 große aromatische, säuerliche Äpfel (ca. 600 g),
- 50 ml trockener Weißwein,
- je einen Streifen unbehandelte Orangen- und Zitronenschale,
- 1/2 Gewürznelke,
- Süßstoff zum Abschmecken
- Gratiniermasse -

1 Ei trennen

- 1 Msp. Vanillemark,
- 10 g Zucker,

Zubereitung;

- Bratapfelmus -

Äpfel von den Kerngehäusen befreien, in eine feuerfeste Form setzen, Weißwein mit etwas Wasser angießen und die Zitruschale mit der Nelke einlegen. Bei 170 Grad ca. 40 Minuten im Backofen braten, dabei darauf achten, dass der Weißwein nicht zu stark verdunstet, ggf. etwas Wasser nachgießen. Äpfel durch ein Sieb streichen und mit etwas Süßstoff und dem Weißwein abschmecken.

- Gratiniermasse -

Eigelb mit Vanille und 1 TL Zucker schaumig rühren. Eiweiß mit dem übrigen Zucker steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen. Bratapfelmus in zwei kleine feuerfeste Förmchen verteilen, im vorgeheizten Grill hell überbacken.

Mit etwas Streusüße bepudern.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 235 Kilokalorien, 4 g Fett, 5 g Eiweiß,
36 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Melonen Salat

Zutaten

2 gestr. TL Speisestärke

125 ml roter Portwein

1 TL Zitronensaft

Je ca. 250 g Fruchtfleisch con Wasser und Zuckermelone

Zubereitung

Stärke mit 1 EL Wasser glatt rühren. Portwein aufkochen, Stärke einrühren, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, mit Zitronensaft verfeinern und auskühlen lassen. Melone in Stücke schneiden, behutsam mit dem Portwein vermengen, zudecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

pro Portion

185 kcal / 2g EW / 0,3g Fett / 37g KH / 3BE

Unser Tipp

Honigmelonen reifen schneller wenn sie bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Melonenkaltschale mit Minze

Zutaten für 2 Personen

1 Galiamelone (ca. 440 g),

einige Tropfen Zitronensaft,

2 Minzezweige,

etwas flüssiger Süßstoff

Zubereitung

Melone halbieren, entkernen und aus dem Fruchtfleisch einer Hälfte mit einem kleinem Kugelausstecher Kugeln herauslösen. Übriges Melonenfleisch mit einem Esslöffel aus den Melonenhälften lösen und in einem Mixer pürieren. Falls die Konsistenz zu sämig wird, etwas Mineralwasser zugeben. Mit etwas flüssigem Süßstoff und Zitronensaft abschmecken, Minzezweige einlegen und das Ganze

im Kühlschrank 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Minzezweige entfernen, Melonenkugeln in die Kaltschale geben und in zwei Schüsseln verteilen, gekühlt servieren.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 85 Kilokalorien, 0 g Fett,

1 g Eiweiß, 20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

Rhabarberschnee

Zutaten:

200 g Rhabarber,
200 ml Natreen-Diät-Apfelsaftgetränk,
20 g Sionon-Fruchtzucker,
etwas abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale,
4 Blatt Gelatine, weiß,
1 Blatt Gelatine, rot,
kaltes Wasser zum Einweichen,
etwas geraspelte Zitronenschale,
4 Zitronenmelisseblätter

Rhabarber in kleine Stücke schneiden, mit Apfelsaft, Sionon-Fruchtzucker und abgeriebener Zitronenschale zum Kochen bringen. Blattgelatine zusammen einweichen. Rhabarber garen, dann durch ein Sieb streichen. Eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine in den sehr heißen Rhabarbersaft geben und so lange rühren, bis sie ganz darin aufgelöst ist. Gut die Hälfte der Flüssigkeit in 4 hohe Dessertgläser füllen und schräg in den Kühlschrank stellen. Gelieren lassen. Rest ebenfalls kühlen. Den gelierten Rest mit dem Mixer sehr schaumig schlagen, in die Gläser auf das Gelee füllen, kühlen.

Mit Zitronenraspel und Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Ergibt 4 Portionen.

Eine Portion enthält: 12 g Kohlenhydrate, davon 5 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 2 g Eiweiß, 238 kJ (56 kcal), 1 BE

Fisch

Dorado auf buntem Gemüsebett

2 Pers

150 g festkochende Kartoffeln
1 orange Paprika
1 EL fein gehackten Liebstöckel
1 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehen
150 g zarte Wirsingblätter

200 g Lacroix-Fischfond

1,5 EL Rapsöl

2-3 Doraden a 300 g, küchenfertig ausgenommen und gründlich geschuppt

1 Ziegenfrischkäse

1 EL fein gehackte Petersilie

1 EL Hartweizengrieß

1/2 EL Rapsöl

Pfeffer und Salz

1 EL Rapsöl zum Bestreichen der Doraden

Arbeitsmaterial:

Eine große Auflaufform

oder ein tiefes beschichtetes Backblech

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad Innentemperatur vorheizen. Kartoffeln schälen und achteln. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen pressen. Wirsingblätter von den Rippen befreien und in feine Streifen schneiden. Alle oben genannten Gemüsezutaten bis auf den Fond vermischen und in die Auflaufform geben. Das Gemüse auf der 2. Stufe von unten im Backofen 10 Minuten dünsten. Doraden unter fließendem Wasser ausspülen und auf Küchentrepp abtrocknen lassen. Ziegenfrischkäse mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Doraden auf beiden Seiten 3 Mal einschneiden und die Käsepaste in die Einschnitte und in die Doraden geben. Fond in das Gemüsebett geben, die Doraden darauf legen und mit dem restlichen Öl einpinseln. 20 bis 25 Minuten weiter garen, wenn sich die Schwanzflosse leicht herausziehen lässt, sind die Doraden gar. Fisch bei leicht geöffneter Backofentür und ausgeschaltet noch 5 Minuten nachziehen lassen.

Pro Port: 443 Kcal

nur 122 mg Cholesterin

1,63 BE

Edeka.de

Fisch Bouillabaisse Madeleine

8 Personen

250 g Heilbutt

250 g Seelachsfilet

250 g Kabeljaufilet

200 g Scampi

4 Tomaten (250 g)

2 Möhren (80 g)

1 Zwiebel (40 g)

100 g Erbsen (ev. TK Kost)

1/2 Roter Paprika (ca. 30 g)

1/4 Sellerieknolle (ca. 110 g)

1/2 Stange Porree (ca. 60 g)

60 g Olivenöl

300 ml trockener Weißwein

1 Knoblauchzehe

1 Tropfen Süßstoff

Gewürze:

1 Tropfen Tabasco

gekörnte Fleischbrühe

frische Salbeiblätter

frische Petersilie

frischer Dill

Chili

Salz

Als erstes werden die Tomaten geschält, entkernt und gewürfelt. Dann zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und rösten die gewürfelte Zwiebel darin goldgelb an. Geben Sie nun die Tomatenwürfel dazu, und schwitzen Sie sie mit an. Anschließend mit Wein ablöschen und abkochen lassen. Nun wird Wasser dazugegeben und mit Salz und gekörnter Brühe abgeschmeckt. Das geputzte und in feine Streifen geschnittene Gemüse in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Fügen Sie den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Fisch hinzu. Nach dem Aufkochen die Salbeiblätter dazugeben, und die Suppe bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zu guter Letzt kann der Geschmack noch mit der kleingeschnittenen Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe sowie mit Salz, Chili, Tabasco, Petersilie, Dill und Süßstoff verfeinert werden.

Bemerkung: Dazu reichen Sie frisches Baguette.

Pro Person ca. kcal 239 / 1000 kJ

5 g KH - 2 g Ballastst. - 0 BE - 9 g Fett - 1 g GFS - 6 g EUFS - 2 g MUFS - 84 mg Cholest. - 27 g Eiweiß

Kabeljaufilet im Chinakohlmantel

4 Personen

600 g Kabeljau

8 Blätter Chinakohl (80 g)

40 g Karotten

40 g Zucchini

8 g Margarine

80 - 120 g Fischsud

40 g Sellerie

Gewürze:

Dill

Pfeffer

Salz

Waschen Sie das Fischfilet, und tupfen Sie es mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie es nun mit Zitronensaft, und würzen Sie es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Dill. Danach werden der Chinakohl geputzt und die Blätter 1 Minute in kochendem Salzwasser vorgegart. Die Karotten und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend ebenfalls garen. Schlagen Sie das Fischfilet und das Gemüse in die Chinakohlblätter ein, und geben Sie das Ganze in eine gefettete flache Auflaufform. Etwas Fischsud, alternativ Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss den Fisch in einer geschlossenen Form im Backofen bei ca. 175 °C etwa 15 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 158 / 660 kJ

1 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 3 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 92 mg Cholest. - 32 Eiweiß

Saibling an Topinambur

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN:

4 Tomaten

12 Kirschtomaten

2 Saiblingsfilets, je ca. 150 g

Salz, Pfeffer

2 TI Olivenöl

300 g Topinambur

2 El gehackter Schnittlauch

etwas Limonensaft

20 g Butter

Zubereitung

Tomaten im Mixer zerkleinern, auf einem Sieb mit Tuch abtropfen lassen. Kirschtomaten vierteln, Strunk entfernen. Wasser auf ca. 70 Grad erhitzen, Fischfilets würzen, mit Öl beträufeln, in hitzebeständigen Kunststoffbeuteln (z.B. Vakuumbbeutel vom Metzger) mit Öffnung nach oben ins Wasser gleiten lassen. Topinambur würfeln, mit Öl anbraten, Tomatenviertel kurz mitschwenken, mit Schnittlauch würzen. Tomatensaft mit etwas Öl und Butter zu sämiger Soße verkochen. Nach ca. 3-5 Minuten Fisch herausnehmen, mit Limonensaft und Saft aus den Beuteln beträufeln. Restlichen Saft zur Soße geben, aber nicht mehr kochen lassen.

Pro Portion?

ca. 400 Kilokalorien

23 g Fett

35 g Eiweiß

6 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

0,5 BE/KH

Seeteufelfilet auf Gurken Gemüse

4 Personen

600 g Seeteufel (Filet)

1500 g Salatgurke (geschält und entkernt) in Streifen geschnitten

1 gestr. EL Butter

Meersalz aus der Mühle

Weißer Pfeffer aus der Mühle

1 großer Bund frischen Dill

125 g Weißwein trocken

Fischfilet abspülen, trocken tupfen, Dill abbrausen und trocken schütteln, anschließend fein hacken. Gurken schälen und halbieren, dann mit einem Esslöffel entkernen, in Stücke schneiden. 1 EL Butter erhitzen, Gurken darin andünsten, würzen. Die Hälfte der Gurken in eine feuerfeste Auflaufform mit Deckel füllen. Fischfilet darauf legen, würzen und großzügig mit etwas Dill bestreuen, Rest beiseite legen. Mit Gurken bedecken. Weißwein oder Brühe angießen. Deckel schließen. Alles im heißen Backofen (E-Herd: 220°C / Umluft: 200°C / Gasherd: Stufe 4) ca. 40 Minuten garen. Fischfilet und Gurken auf einer Platte anrichten. Restlichen Dill von den Stielen zupfen und fein hacken.

Vor dem Servieren über die Gurken streuen.

Pro Person ca. kcal 212 / 887 kJ

8 g Kohlenhydrate - 4,8 g Fett - 26 g Eiweiß - 75,6 g Cholest. - 4,5 g Ballastst.

Fleisch

Fleischknochen Brühe

4 Personen

500 g Fleischknochen

2 l Wasser

1 Zwiebel

1 Möhre

Gewürze:

1 - 2 Lorbeerblätter

5 Gewürzkörner

Wurzelwerk

Salz

Geben Sie die Knochen in kaltes Wasser und bringen Sie es zum Kochen. Danach die Zwiebel klein schneiden, zusammen mit den Gewürzen hinzufügen, und ca. 2 Stunden auf kleiner Flamme kochen. Anschließend gießen Sie das Ganze durch ein Sieb. Nach Belieben die gekochte Möhre klein schneiden und zugeben sowie kleingeschnittene Petersilie vor dem Servieren.

Pro Person ca. kcal 25 / 105 kJ

3 g KH - 0 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - 0 g MUFS - 0 mg Cholest. - 1 g Eiweiß

Gänsebraten mit Füllung 1 Ei

8 Pers

1 küchenfertige Gans um die 4 kg

Für die Füllung:

250 g küchenfertige Esskastanien (Maronen) aus dem Vakuum

250 g Kürbis (Hokkaido)

1 kleiner Apfel

1 Päckchen Kräuter der Provence tiefgefroren

1 Ei

100 g gemahlene Haselnüsse
Pfeffer und Salz
Zahnstocher und Küchengarn zum Verschließen

Für eine knusprige Kruste:

1 EL Honig
1 EL Sojasoße
1 EL Calvados

Für das Gemüse:

3 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 kleiner Lauch
200 g Wirsing
1 Bund Petersilie

Für die Soße:

1 Zweig Rosmarin
2 Schalotten
1 Tasse Chardonnay (Weißwein)

2 EL Creme Fraiche

1/2 TL Paprika
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Gans waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Kastanien grob würfeln. Hokkaido und Apfel würfeln, mit den übrigen Füllzutaten vermischen und kräftig abschmecken. Füllung in die Gans hinein geben. Öffnung mit Holzstäbchen und Küchengarn über Kreuz verschließen (siehe Stepp). Gans mit der Brust nach unten auf den Bratrost legen und 45 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene braten, dabei unter den Rost eine Fettpfanne mit 1,5 Liter Wasser stellen Hitze auf 160 Grad reduzieren und die Gans 1 Stunde weiter braten. Karotten und Petersilienwurzel würfeln, Lauch in 1,5 cm breite Abschnitte schneiden, Wirsing ohne Strunk in Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Das Gemüse ohne Petersilie mit einer Tasse Wasser in eine Auflaufform geben und gegen die Fettpfanne austauschen. Gans an den Keulen einstechen, um Fett herauslaufen zu lassen. Die Gans weitere 45 Minuten mit dem Gemü-

se garen. Fond aus der Fettpfanne durch ein Sieb gießen und 30 Minuten erkalten lassen. Fett abschütten. Tipp: Der letzte Rest der Fettschicht kann auch mit Hilfe eines mit Eiswürfeln gefüllten Mulltuchs entfernt werden (siehe Stepp). Für die Soße: 1 EL Gänsefett mit Rosmarin in den Topf geben und erhitzen - ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln und die grob gewürfelte Innereien darin anbraten. Schalotten zugeben kurz glasig dünsten und mit dem Fond und dem Wein ablöschen. 10 Minuten einkochen lassen. Fond pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken. Zutaten für die Kruste verrühren. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Petersilie abschmecken, warm stellen. Backofen nochmals auf 200 Grad stellen: Gans mit dem Honiggemisch bestreichen und ca. 5 Minuten goldbraun backen.

Variationstipp

Vorbereitungstipp: Wer im Tranchieren einer Gans nicht geübt ist (siehe Stepp), kann die Gans nach einer 2-stündigen Garzeit erkalten lassen und kalt tranchieren. Am nächsten Tag wird die Gans dann wie im Rezept beschrieben eine weitere Stunde gegart. Durch das Abkühlen ist auch das Fettabschöpfen beim Fond kein Problem.

Pro Port: 529 Kcal
nur 163 mg Cholesterin
2 BE

Edeka.de

Gefüllter Hirschbraten mit Brokkolimakronen 1 Ei

2 Pers

500 g Hirschbraten aus der Keule oder Braten Rinderhüfte

1 Msp. geriebene Muskatnuss
1 EL Sojasoße
1 EL Sherry
2 EL Honig
1 EL Balsamico Essig

Für Füllung und Makronen:

2 Schalotten

25 g Schwarzwälder Schinken in Scheiben

1/2 Apfel

200 g Brokkoliröschen
1 Bund Petersilie
1 geh. EL Speisestärke

1 Ei

10 g getrocknete Apfelringe
1 EL Sonnenblumenöl
Arbeitsmaterial: Küchengarn

Für die Soße:

1 Lorbeerblätter
1 TL Speisestärke
1/2 TL Kakao
1 TL Honig
1 EL Granatapfel(Kerne)
1/2 Glas Wild- oder Rinderfond von Lacroix
1 Schalotten
1/2 Tasse trockenen Rotwein und Holundersaft
1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

In das Fleisch eine 4 cm breite Tasche einschneiden - das Fleisch mit Muskatnuss bestreuen. Sojasoße, Sherry, 1 EL Honig und Balsamicoessig verrühren und das Fleisch mindestens 1 Stunde, besser über Nacht darin marinieren.

Für Füllung und Brokkolimakronenröschen:

Schalotten sehr fein schneiden. Schinken fein würfeln, Petersilie mit Stiel fein hacken. Apfel grob raspeln. Apfelringe fein würfeln. Die Schalotten in Öl mit dem Schinken glasig dünsten, Brokkoli zugeben und weitere 5 Minuten garen. Topf von der Flamme ziehen und die Petersilie und Apfel unterheben. Speisestärke darüber streuen und mit dem Ei untermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wieder auf die Flamme zurückstellen bis die Eimasse leicht fest wird. Etwa ein Drittel der Füllung mit Hilfe eines Kochlöffelstiels in die Öffnung des Fleisches drücken, bis das Fleisch satt gefüllt ist. Restliche Füllung esslöffelweise auf einem mit Backpapier ausgekleideten Backblech geben, zurückstellen und mit einem Küchentuch abdecken. Die Fleischöffnung mit Küchengarn verschließen. Das Fleisch in eine Kasserolle legen mit Marinade bepinseln und insgesamt 50 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen backen. Nach 20 Minuten das Fleisch drehen und nochmals mit Marinade begießen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit 1 EL des ausgetretenen Bratenfonds mit 1 EL Honig verrühren und diese Mischung auf dem Fleisch verstreichen. Restlichen Bratenfond zum Soßenfond geben. Nach der Garzeit den Braten mit Alufolie abdecken

und 15 Minuten ruhen lassen. Profitipp: Empfehlenswerte Fleischinnentemperatur mit dem Stechthermometer: 70 Grad.

Die Makronen während dieser Zeit bei 180 Grad Innentemperatur 10 bis 15 Minuten backen.

Für die Soße:

Die Schalotte fein schneiden und in Öl glasig dünsten. Mit Wild- oder Rinderfond, Holundersaft und Wein auffüllen, Lorbeer zugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Bratenfond zugeben. Butter mit

Besonderheiten

Dazu passen Schupfnudeln. Für die Soße den Getränkewein verwenden. Diese Hauptmahlzeit harmoniert sehr gut mit "Blattsalaten an marinierten Champignons" als Vorspeise und "Pochierte Birne mit Spekulatiusahne" als Nachspeise. Diese Rezepte finden Sie in der Rezeptübersicht. Und hier der dazugehörige Arbeitsplan mit dem Sie die Hauptarbeit bereits am Vortag Ihres Besuchs erledigen können. Gutes Gelingen! Arbeitsplan

Am Tag vorher

Champignons marinieren; Salat waschen; Blätter nicht zerpflücken und im Gemüsefach aufbewahren; Braten marinieren - kühl aufbewahren; Birnen pochieren - kühl aufbewahren

2 Stunden bevor die Gäste kommen

Füllung zubereiten, Braten füllen, Makronen vorbereiten

1,5 Stunden vorher

Backofen vorheizen, Braten in den Ofen schieben

0,5 Stunde vorher

Sahne steif schlagen; Soße zubereiten

15 Minuten vorher

Makronen in den Ofen schieben; Fleisch ziehen lassen; Salat anrichten; Schupfnudeln anbraten.

Quelle Edeka

Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 15 min.

Zubereitungszeit: 50 min.

Arbeitszeit gesamt: 65 min.

Rezept: Gabriele Voigt-Gempp

Hackfleisch, Pilzpastete 1 Ei

8 Personen

350 g feines Hackfleisch vom Schwein

175 g Schinken
330 g Pilze, gehackt
75 g Zwiebeln
40 g Vollkornbrösel

1 großes Ei

2 enthäutete Tomaten

Gewürze:

1 EL gehackte, frische Petersilie
1 TL gehackter, frischer Thymian
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Waschen Sie das Gemüse, und hacken Sie es mitsamt dem Schinken in kleine Würfel. Alle werden nun in eine Schüssel gegeben und gründlich miteinander vermischt. Geben Sie das Ganze in eine feuerfeste Form, und bedecken Sie es mit Folie. Im Backofen bei mittlerer Hitze (190 °C, Gas 5) 1 bis 1 1/2 Stunden backen.

Bemerkungen: Mit knusprigem Vollkornbrot servieren. Dazu passt eine Portion Blattsalat.

Pro Person ca. kcal 173 / 722 kJ

3 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 2 g MUFS
- 76 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

Hähnchen auf Gemüsebett

8 Personen

1,5 kg Hähnchen

750 g Kartoffeln
500 g Karotte
300 g Schalotten
2 Chilischoten
1 Knoblauchknolle

1/81 Weißwein

60 ml Olivenöl

Gewürze:

1 Bund Thymian
1/2 Bund Majoran
Salz

Schälen Sie die Schalotten und die Kartoffeln, und halbieren Sie beides längs. Danach putzen Sie die Möhren und schneiden sie in 2 cm dicke Scheiben. Die Knoblauchzehen werden ausgelöst. Zerlegen Sie das Hähn-

chen, und salzen Sie es nach Belieben. Anschließend werden die Kartoffeln auf die Saftpfanne gegeben. Hähnchenteile, Schalotten, Karotten, Knoblauch, kleingeschnittene Chilischoten und zerkrümelte Majoranblättchen zwischen den Kartoffeln arrangieren und Olivenöl darüber gießen. Saftpfanne in den vorgeheizten Backofen (220° C, Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf die oberste Leiste setzen und bei 250 °C (Gas 5 - 6) 1 Stunde 10 Minuten stark bräunen. Zum Schluss gießen Sie etwas Wein darüber. Das Hähnchen in der Saftpfanne servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde 45 Minuten.

Pro Person ca. kcal 520 / 2174 kJ

21 g KH - 5 g Ballastst. - 1 BE ca. - 34 g Fett - 10 g GFS - 18 g EUFS - 5 g MUFS - 105 mg Chol. - 31 g Eiweiß

Hähnchenfilet Chinakohl süßsauer

Zutaten für 4 Personen:

400 g geputzte rote Paprikaschote,
4 EL Öl,
2 EL Honig,
2 EL Tomatenmark,
2 EL Tomatenketchup,
1 TL Sambal Oelek,
2 EL Weißweinessig,
300 ml Gemüsebrühe (Instant),
Salz,
Pfeffer,
etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet),
500 g geputzter Chinakohl,

500 g Hähnchenfilet,

2 geschälte Zwiebeln,
150 g tiefgefrorene Erbsen

1. 350 g Paprika in grobe Spalten schneiden, 50 g Paprika sehr fein würfeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Paprikawürfel darin andünsten. Honig, Tomatenmark und -ketchup, Sambal Oelek und Essig zufügen. Mit 150 ml Brühe auffüllen. Soße ca. 2 Minuten köcheln lassen. Pflanzliches Bindemittel einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kohl und Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenstreifen darin anbraten, herausnehmen. Paprika und Zwiebeln ins heiße Bratfett geben und anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Kohl darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten, mit 100 ml Brühe ablöschen. Erbsen,

Hähnchen und Paprika zufügen und alles ca. 2 Minuten schmoren lassen.
Die Hälfte der Soße zum Kohl geben, Rest Soße dazu reichen.

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 320 kcal/2470 kJ

Eiweiß 32 g

Fett 12 g

Kohlenhydrate 20 g

Pro Portion ca. 2 anzurechnende BE

Fit.

Chinakohl ist sehr kalorienarm, 100 g haben nur 13 kcal

Tina 29/04

Hühnerbrüstchen, gedünstet

mit rotem und gelbem Paprikamus

4 Personen

4 Hühnerbrustfilets a 100 g

8 g Sonnenblumenöl

80 g Geflügelbrühe

Rotes Paprikamus

Gelbes Paprikamus

8 g Pflanzenmargarine

Tomatenmark

200 g gelbe Paprikaschoten

20 g Zwiebelwürfel

Salz

Pfeffer

Rosmarin

Safran

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, und fügen Sie etwas Rosmarin hinzu.
Würzen Sie nun das Hühnerbrustfilet mit etwas Salz und Pfeffer, und
dünsten Sie es kurz im Öl an. Geben Sie nun die Geflügelbrühe dazu, und
lassen Sie anschließend die Hühnerbrüstchen ca. 12 Minuten garen.

Rotes sowie gelbes Paprikamus: Als erstes waschen, entkernen und würfeln Sie die Paprika. Dann zerlassen Sie die Margarine und dünsten die Zwiebeln an. Nun die Paprika zugeben und mitdünsten. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 8 Minuten garen. Das Gemüse wird gemixt und je nach Konsistenz eventuell mit Gemüsebrühe verdünnt.

Zum Schluss das Paprikamus abschmecken und mit den Hühnerbrüstchen anrichten.

Pro Person ca. kcal 227 / 947 kJ

8 g KH - 5 g Ballastst. - 0 BE - 15 g Fett - 6 g GFS - 5 g EUFS - 3 g MUFS
- 64 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

Jagdwurst Kartoffelsuppe

4 Personen

750 g Kartoffeln

2 l Wasser

1 Zwiebel (40 g)

4 Wiener Würstchen (70 g)

40 g Jagdwurst oder magerer Speck

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Petersilie

2 Lorbeerblätter

2 Pck. Wurzelwerk

Kochen Sie die geschälten Kartoffeln, und geben Sie das Wurzelwerk und die kleingeschnittene Zwiebel dazu. Schneiden Sie die Jagdwurst (bzw. Speck) in kleine Würfel und braten Sie diese an, bevor sie ebenfalls den Kartoffeln zugefügt werden. Schmecken Sie nun das Ganze mit Salz und Pfeffer ab und lassen alles zusammen ca. 30 Minuten aufkochen. Anschließend mit dem Mixer verrühren. Danach die 4 Würstchen in die Suppe geben und unter ständigem Rühren erwärmen. Vor dem Servieren klein gehackte Petersilie und Sellerie zugeben.

Pro Person ca. kcal 371 / 1555 kJ

28 g KH - 5 g Ballastst. - 2 BE ca. - 21 g Fett - 8 g GFS - 10 g EUFS - 3 g MUFS - 44 mg Cholest. - 17 g Eiweiß

Kalbsschnitzel, Saltimbocca a la Romana

4 Personen

4 Kalbsschnitzel a 120 g

4 Scheiben Parmaschinken a 15 g

1 Würfel Bratensaft

2 EL Öl (ca. 25 g)

4 Holzspieße

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Salbei

Legen Sie die Kalbsschnitzel nebeneinander, und würzen Sie diese mit Salz, Pfeffer und Salbei. Die Schinkenscheiben werden danach auf dem Fleisch arrangiert und mit Holzspießchen festgesteckt. Das Öl wird währenddessen in der Pfanne erhitzt und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 2 - 3 Minuten gebraten. Nehmen Sie nun das Ganze aus der Pfanne, und stellen Sie es warm. Den Bratensaft mit etwas Wasser in die Pfanne geben, und alles aufkochen lassen, die Sauce nach Belieben nachwürzen. Zum Schluss richten Sie die Schnitzel mit der Sauce an.

Pro Person ca. kcal 212 / 888 kJ

0 g KH - 0 Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 4 g MUFS - 95 mg Cholest. - 29 g Eiweiß

Kasseler Erbsen Eintopf

4 Personen

500 g Kasseler

500 g gelbe Erbsen

500 g Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln (120 g)

Gewürze:

1 Bund Suppengrün

3 Nelken

1 Teelöffel Majoran

Thymian

Salz

Petersilie

Lassen Sie die Erbsen über Nacht einweichen, und erhitzen Sie sie am nächsten Tag im Einweichwasser. Danach schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in eine beliebige Größe. Das Suppengrün waschen und zusammen mit den Zwiebeln bei kleiner Hitze 100 - 120 Minuten köcheln lassen. Schneiden Sie das Fleisch in Würfel, und geben Sie es nach 60 Mi-

nuten zu den Erbsen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit werden sie dem Ganzen hinzugefügt. Zum Schluss schmecken Sie den Eintopf nochmals ab.

Bemerkung: 500 g Erbsen gequollen entsprechen ca. 275 g trockenen Erbsen.

Zubereitungszeit: ohne Einweichzeit etwa 120 Minuten.

Pro Person ca. kcal 409 / 1711 kJ

40 g KH - 13 g Ballastst. - 3 BE ca. - 11 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 2 g MUFS - 64 mg Cholest. - 34 g Eiweiß

Kasseler, Frischer Bohnen Eintopf

4 Personen

500 g Kasseler

500 g dicke Bohnen

250 g Brechbohnen

250 g Wachsbohnen

425 ml weiße Bohnenkerne (Dose)

375 g Möhren

2 mittelgroße Zwiebeln (80 g)

2 Esslöffel Öl (ca. 25 g)

Gewürze:

1/2 Bund Petersilie

Oregano

Thymian

5 Pfefferkörner (schwarz)

Weißer Pfeffer

Salz

Waschen Sie das Fleisch kurz kalt ab, und tupfen Sie es mit Küchenpapier trocken. Die Zwiebeln werden geschält und geviertelt. Dann das Öl erhitzen und beides darin leicht anbraten. Das Ganze mit 1 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen und Pfefferkörner zufügen. Lassen Sie anschließend alles bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Die Möhren, Brechbohnen und Wachsbohnen werden nun geputzt und geschnitten. Die dicken Bohnen aus der Hülse lösen und waschen, die weißen Bohnenkerne aus der Dose abtropfen lassen. Nach ca. 30 Minuten Garzeit Möhren und frische Bohnen zum Fleisch geben und mitgaren. Nehmen Sie nun das Fleisch heraus, und fügen Sie die Dosenbohnen hinzu. Würfeln Sie das Fleisch und geben es danach wieder in die Flüssigkeit. Die Kräuter werden gewaschen und gehackt, bis auf etwas Oregano zum Garnieren. Geben Sie die Kräuter in den Eintopf, und schmecken Sie das Ergebnis mit Salz, Pfeffer und etwas Brühe ab. Mit dem restlichen Oregano garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

Pro Person ca. kcal 506 / 2021 kJ

28 g KH - 16 g Ballastst. - 2 BE ca. - 22 g Fett - 7 g GFS - 8 g EUFS - 6 g MUFS - 64 mg Cholest. - 40 g Eiweiß

Ochsenfilet mit Tomaten

4 Personen

4 Ochsenfilets (a 200 g)

1 kg Tomaten

4 EL trockener Sherry (ca. 60 g)

4 EL Olivenöl (ca. 50 g)

500 g Schalotten

Gewürze:

2 Zweige Oregano

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Basilikum

etwas Liebstöckel

Pfeffer aus der Mühle

Zuerst schneiden Sie die Stielansätze aus den Tomaten heraus. Dann geben Sie sie kurz in kochendes Wasser, danach kalt abschrecken und häuten. Anschließend werden die Tomaten quer halbiert und entkernt. Schälen Sie die Schalotten, waschen und zerpfeifen Sie grob die Kräuter. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Gießen Sie nun den Sherry und das Olivenöl in einen Schmortopf, und geben Sie zuerst das Fleisch, dann die Schalotten darauf. Die Kräuter darüber streuen und zum Schluss die Tomatenhälften darauf setzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf dem Herd zugedeckt auf kleinster Stufe 2 bis 2 Stunden schmoren. Lassen Sie die Sauce zum Schluss eventuell noch etwas einkochen. Bemerkung: Sehr eiweißreich. Dazu schmeckt frisches Baguette sehr gut.

Pro Person ca. kcal 432 / 1815 kJ

11 g KH - 4 g Ballastst. - 1 BE ca. - 21 g Fett - 6 g GFS - 12 g EUFS - 2 g MUFS - 140 mg Chol. - 47 g Eiweiß

Rinderhack, Gefüllte Paprika 1 Ei

1 Person

50 g Rinderhackfleisch

1 Paprikaschote (ca. 190 g)

20 g Zwiebeln

1/2 Ei (ca. 25 g)

25 g Magerquark

etwas Tomatenmark

Gewürze:

Pfeffer

Salz

Majoran

Brühe

Schneiden Sie das obere Stück der gewaschenen Paprikaschote 1 cm breit ab. Dann sauber aushöhlen und waschen. Aus den geschälten und gehackten Zwiebeln und dem Ei wird ein Hackfleischteig erstellt; diesen mit Salz und Pfeffer würzen und die Paprikaschote damit füllen. Das Ganze stellen Sie nun in einen Topf und gießen mit etwas heißer Brühe auf, anschließend alles zugedeckt dünsten. Nachdem die Paprikaschote gar ist, nehmen Sie sie aus dem Topf, und stellen das Gericht warm. Die Sauce wird zum Schluss mit Tomatenmark und Magerquark verrührt und durch ein Sieb gegeben. Schmecken Sie noch ein letztes Mal mit Salz, Pfeffer und Majoran ab, und servieren Sie das Ganze heiß.

Garzeit: 20 - 30 Minuten.

Pro Person ca. kcal 185 / 777 kJ

4 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 1 g MUFS
- 148 mg Cholest. - 18 g Eiweiß

Salami Linsentopf

Zutaten

120 g Zwiebeln

200 g Möhren; geputzt

600 g Knollensellerie; geputzt

160 g Salami; kalorienreduziert

200 g Linsen; rot

4 TL Senf

4 Msp. Majoran; wahlweise einige Blättchen frischer

Salz

Edelsüß-Paprika

1 l Wasser

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre und Sellerie waschen, in kleine Würfel schneiden. Salamischeiben in dünne Streifen schneiden. Ohne Fett in einem Topf unter Rühren andünsten.

Gemüse zugeben, kurz mitdünsten. Wasser auffüllen. Linsen hineingeben. Senf und Majoran einrühren und im geschlossenen Topf 15 bis 20 Minuten garen.

Mit Salz und Edelsüß-Paprika abschmecken.

Pro Person ca. 380 kcal

Pro Person ca. 1590 kJoule

Eiweiß 23 Gramm

Fett 12 Gramm

Kohlenhydrate 42 Gramm

Broteinheiten 2

30 Minuten

Schwein, Chinakohlröllchen

Zutaten für 4 Personen:

120 g Langkornreis,

Salz,

1 Kopf Chinakohl,

500 g Schweinemett,

1 Bund Majoran,

3 EL Öl,

0,5 l Gemüsebrühe (Instant),

1 Zwiebel,

1 EL Edelsüßpaprika,

1 TL Tomatenmark,

1 Dose (400 ml) stückige Tomaten,

etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet),

Küchengarn

1. Reis in 250 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Vom Kohl ca. 16 große Blätter lösen, Strunk flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen.

2. Reis abkühlen lassen, Hälfte mit dem Mett vermengen. Majoran fein hacken und unter die Mett-Masse rühren. Je 2 Kohlblätter übereinander legen. Mett-Masse darauf verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

3. Röllchen in 2 Esslöffel heißem Öl anbraten und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nach ca. 10 Minuten der Garzeit Brühe angießen.

4. Zwiebel würfeln, im Rest Öl glasig dünsten. Mit Paprika bestäuben, Tomatenmark und Tomaten zufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Übri-

gen Reis nochmals erwärmen. Röllchen aus dem Topf nehmen. Tomatensoße zum Bratfond geben. Aufkochen und Bindemittel einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit 50 Minuten

Pro Portion 560 kcal/2 350 kJ

Eiweiß 35 g

Fett 35g

Kohlenhydrate 27 g

Pro Portion 2 anzurechnende BE

Tina Nr. 38/03

Schweinebauch Berliner Linsen

Zutaten

100 g Kartoffeln

75 g Linsen

70 g Geräucherter Schweinebauch

0,5 Stange Lauch

1 kl. Karotte

1 kl. Zwiebel

0,5 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

Salz, Pfeffer

0,5 TL Zucker

1 EL Essig

Linsen waschen, über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Schwarte vom Schweinebauch schneiden, Rest würfeln. Lauch putzen und waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Möhre schälen, Möhre würfeln, Zwiebel mit Nelke und Lorbeer bestecken. Kartoffeln schälen, würfeln (2 cm groß).

Linsen, Gemüse, Schweinebauch, Zwiebel, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist.

Zugedeckt 30 Min. kochen lassen. Kartoffeln zugeben und 35 Min. mitkochen.

Zum Schluss Zwiebel herausnehmen und den Eintopf mit Zucker und Essig süßsauer abschmecken.

Dieses Gericht enthält:

981 kcal/4106 kJ : Eiweiß: 29 g / Fett: 64 g / Kohlenhydrate: 67 g

Schweinefilet Grünkohl mit Orangensauce

2 Portionen

FÜR DAS HAUPTGERICHT

500 g Grünkohl

1/8 Ltr. Gemüsebrühe

500 g Kleine Kartoffeln, Salz

2 Teel. (10 g) Rohrzucker

1 Essl. (10 g) Butter

250 ml Orangensaft

2 Teel. (10 g) süßer Senf

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Teel. (16 g) Butter, eiskalt

100 g Schweinefilet, in dünnen Scheiben

1 Teel. (5 g) Öl

FÜR DAS DESSERT

6 Kiwis (@ca. 45 g)

1. Den Grünkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und den Kohl grob hacken.
2. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen und den Grünkohl darin ca. 10 Minuten garen.
3. Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in wenig Salzwasser garen. Den Grünkohl auf einem Sieb abtropfen lassen.
4. Den Rohrzucker in einem Topf leicht karamellisieren, die Butter dazu geben und mit dem Orangensaft ablöschen. Den Senf unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die eiskalte Butter nach und nach in die Sauce rühren, bis sie leicht sämig wird.
6. Die Schweinefiletscheiben in dem Öl von beiden Seiten kurz braten, mit Pfeffer und Salz würzen.
7. Die Kartoffeln pellen, mit den Schweinefiletscheiben und dem Grünkohl auf zwei Teller anrichten.
8. Die Orangensauce auf dem Grünkohl und den Fleischscheiben verteilen und servieren. Als Dessert je 3 Kiwis dazu servieren.

Tipp:

Das Grünkohlgemüse hat einen feineren Geschmack, wenn man nur die Grünkohlspitzen verwendet.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten, Garzeit: ca. 40 Minuten

Ernährungswerte:

Pro Portion: ca. 610 kcal Fett: 19 g / 29 % Eiweiß: 30 g / 20 %
Kohlenhydrate: 75 g / 51 % Ballaststoffe: 22 g Broteinheiten: 6 BE

Erfasst *RK* 26.01.2005 von Melitta Rafelt

Schweinefilet, Bami Goreng

4 Personen

500 g Schweinefilet

120 g Bandnudeln (ersatzweise Fadennudeln)

200 g Möhren

200 g Chinakohl

100 g Zwiebeln

100 g Porree

2 kleine Knoblauchzehen

3 EL salzige Sojasauce (ca. 45 g)

2 EL Öl (ca. 30 g)

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Schneiden Sie das Schweinefilet und die geschälten Zwiebeln in dünne Scheiben. Die Zwiebeln und der ausgepresste Knoblauch werden in einer Pfanne mit Öl glasig gedünstet. Anschließend geben Sie das Fleisch hinzu und braten es rundum an. Bringen Sie währenddessen Salzwasser für die Nudeln zum Kochen. Inzwischen wird das geputzte Gemüse schräg in dünne Scheiben bzw. Streifen geschnitten. Geben Sie es danach zum Fleisch, und lassen Sie es mitbraten. Nun werden die Nudeln ins Salzwasser gegeben und nach Packungsvorschrift gekocht. Nachdem Sie die Nudeln abgossen haben, heben Sie diese unter das Fleisch und das Gemüse und schmecken das Ganze abschließend mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab.

Pro Person ca. kcal 346 / 1449 kJ

27 g KH - 6 g Ballastst. - 2 BE ca. - 11 g Fett - 2 g GFS - 3 g EUFS - 5 g MUFS - 116 mg Cholest. - 32 g Eiweiß

Speck Italienische Pasta

mit roten Linsen

Zutaten

100 g Speck, durchwachsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Stangen Staudensellerie

4 EL Olivenöl

Feingehackter Rosmarin

200 g Rote Linsen

2 Lorbeerblätter

1 l Gemüsebrühe

250 g Hörnchennudeln

; Jodsalz

; Pfeffer

Den Speck in feine Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch und den Sellerie in Scheiben schneiden. Das Selleriegrün beiseite legen. Den Speck in ein EL Olivenöl anbraten. Dann Zwiebel, Sellerie und Knoblauch zufügen und kurz mit dünsten. Mit Rosmarin würzen.

Die Linsen waschen und abtropfen lassen und zusammen mit den Lorbeerblättern hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 40 Min köcheln lassen. 10 Min vor Ende der Garzeit die Hörnchennudeln zufügen und mitgaren. Zuletzt mit Jodsalz und Pfeffer kräftig würzen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit feingehacktem Selleriegrün bestreuen.

Pro Person ca. 658 kcal

Pro Person ca. 2753 kJoule

Eiweiß 22 Gramm

Fett 32 Gramm

Kohlenhydrate 70 Gramm

Broteinheiten 6

www.webkoch.de

Würstchen Rosenkohl

Topf mit Linsen

Zutaten

800 g Rosenkohl; geputzt

20 g Öl

4 TL klare Brühe; Instant

200 g rote Linsen

200 g Würstchen; kalorienreduziert

12 Petersilienstiele

Salz
weißer Pfeffer
4 Msp. Kümmel; gemahlen
1.50 l Wasser

Rosenkohl waschen. Öl in einem Topf erhitzen und den Kohl darin andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten Linsen dazugeben. Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Beides in den Eintopf geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Pro Person ca. 400 kcal

Pro Person ca. 1680 kJoule

Eiweiß 31 Gramm

Fett 14 Gramm

Kohlenhydrate 37 Gramm

Broteinheiten 2

25 Minuten

www.webkoch.de

Kekse bis Konfekt

Anisschäumchen 2 Ei + 2 Eigelb

Für den Teig:

1 TL Anissamen

2 Eier

2 Eigelb

125 g Zuckeraustauschstoff

220 g Speisestärke

Zubereitung:

Anissamen mit dem Teigroller zerkleinern. Eier und Eigelb mit Zuckeraustauschstoff sehr schaumig schlagen. Zum Schluss den Anis einstreuen. Die Stärke esslöffelweise darunter mengen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, Tupfen im Abstand von 5 cm auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen und über Nacht stehen lassen.

Elektro-Ofen auf 160 vorheizen. Die Schäumchen auf der Mittelschiene

des heißen Ofens (E=160/Gas-Stufe 1-2) 15 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
Das Rezept ergibt ca. 30 Stück

Buchweizenkipferl 1 Ei

Zutaten für 70 Stück:
100 g gemahlene Mandeln
250 g Buchweizen

1 Ei

100 g Zucker
1 Vanilleschote
150 g weiche Margarine

Fett schaumig schlagen, den Zucker einrieseln lassen.
Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben. Vanillemark und Ei unter den Teig mischen, alles cremig aufschlagen. Mehl und Mandeln unterkneten.
Teig in 3 Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.
Ein Blech mit Backpapier belegen. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
Von dem Teig knapp fingerdicke Scheiben abschneiden, zu Kipferln formen und auf das Blech legen.
Auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten backen. Die Kipferl sollen hell bleiben. Auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Ein Kipferl enthält:

Etwa 40 Kilokalorien, 1 g Eiweiß, 2 g Fett und 4 g anzurechnende Kohlenhydrate (1/3 BE).

Kleine Zimtblüten 2 Eiweiß

Zutaten für ca. 24 Stück.
2 Eiweiß (Größe M)
5 g flüssiger Süßstoff (ca. 1 1/2 TL)
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 1/2 EL Zitronensaft,
Zimt

130 g gemahlene Mandeln
30 g Diabetiker-Süße
Zitronenschale zum Verzieren

1. Eiweiß steif schlagen. Süßstoff dabei zufügen. Schale, 1 EL Saft, Zimt und 2/3 Mandeln unterheben. Rest Mandeln unterkneten. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2. Auf mit Mandeln bestreuter Fläche ca. 0,5 mm dick ausrollen. Blüten (ca. 5 cm 8) ausstechen. Auf ein mit Backpapier angelegtes Blech legen. Bei 150 °C ca. 13 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3. Diabetiker-Süße, 1/2 EL Zitronensaft und 1-2 EL Wasser verrühren. Blüten damit bestreichen. Trocknen lassen. Mit Zimt und Zitronenschalenstreifen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit).

3 Stück **ca. 50 kcal**. E 1 g, F 3 g, KH 7 g. 3 Stück = 1/2 anzurechnende BE

Laura Nr. 49/03

Kokosmakronen I 3 Eiweiß

30 Stück oder 250 g

Pro 2 Stück oder 16 g:

332 Joule/80 Kalorien

1 g E,

7 g F,

12 g KH

1 BE

3 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)

40 g Diabetikersüße

40 g Fruchtzucker

1 1/2 EL Zitronensaft

150-180 g Kokosflocken

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Diabetikersüße und Fruchtzucker sowie Zitronensaft zufügen und die Masse noch 1 Minute schlagen. Dann die Schneebecken aus der Masse nehmen und die Kokosflocken mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln 30 kleine Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben, Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die Makronen auf der obersten Schiene in 20 bis 25 Minuten antrocknen lassen. Sie sollten innen etwas feucht blei-

ben. Auf einem Gitter auskühlen lassen, dann in eine fest verschließbare Dose verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Kokosschäumchen 2 Eiweiß

Für 40 Stück

80 g Kokosraspel

2 Eiweiß (70 g)

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

1 TL Zitronensaft

70 g Schneekoppe Fruchtzucker

50 g geschälte, gemahlene Mandeln

Zubereitungszeit 55 Minuten

Trockenzeit über Nacht

1. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett hellgelb rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Eiweiß mit Meersalz und Zitronensaft mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Fruchtzucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee ganz dick ist und glänzt.
3. Kokosraspeln und Mandeln mit einem Teigschaber locker unter den Eischnee heben.
4. Mit einem Teelöffel etwa 40 kleine Häufchen von der Baisermasse abnehmen und auf das Backblech setzen. Die Schäumchen über Nacht trocknen lassen.
5. Am nächsten Tag den Backofen auf 150°C (Umluft 125°, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Im Backofen etwa 30 Minuten trocknen lassen.

Pro Stück

96/23 kJ/kcal

1 g Eiweiß

1 g Fett

2 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

Wenn Sie Backpapier Für die Bleche oder Backformen verwenden, ersparen Sie sich das Einfetten, denn Backpapier ist beschichtet

Mandelkugeln 3 Eigelb

FÜR 30 STÜCK

250 g gemahlene Mandeln
100 g Fruchtzucker
1 EL Mehl

3 Eigelbe

1 Prise Salz
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1/2 TL Zimtpulver
10 g Pinienkerne
Backpapier

Pro Stück ca.: 70 kcal/5 g KH

1. Ofen auf 180° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Mandeln, Zucker, Mehl, Eigelbe, Salz, Zitronenschale und Zimt verkneten.
2. Den Teig mit feuchten Händen zu 30 walnussgroßen Kugeln formen. Kugeln aufs Blech setzen, in jede 1-2 Pinienkerne stecken, im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 15-20 Min. goldbraun backen.

Aus Backen für Diabetiker

Mandelmakronen 5 Ei

(Gesamtkalorienwert: 2498, Kohlehydrate: 35 g = ca. 3 BE)

60 g Butter, / Margarine
100 g Fruchtzucker oder Sionon >zuckersüß<,
4 hartgekochte, **kleingehackte Eier**,
180 g geschälte, geriebene Mandeln.

Zum Bestreichen:

etwas Eiweiß.

Zum Verzieren:

20 g geschälte, halbierte Mandeln

Alle Zutaten auf einem Brett zu einem Teig verarbeiten, walnussgroße Kugeln formen, in der Mitte etwas eindrücken, mit Eiweiß bestreichen, Mit 1/2 Mandel verzieren und auf einem gefetteten Blech im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 180° C,

Backzeit: ca. 30 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

Marzipankartoffeln 2 Eiweiß

Zutaten: (für ca. 30 Stück)

300 g geschälte Mandeln, feingemahlen,

2 Eiweiß,

20 g Streusüße oder Zucker,

2 TL Rum,

2 TL Kirschwasser

Kakaopulver

Außerdem:

Papierrosetten

Zubereitung:

Mandeln, Eiweiß und Süße in einer Schüssel mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einer Marzipanmasse verkneten. Eine Hälfte des Marzipans mit Rum, die andere Hälfte mit Kirschwasser aromatisieren. Jeweils in etwa 10 g schwere Portionen teilen, diese zu Kugeln formen und in Kakaopulver wenden. Auf eine Papierrosette setzen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

Zubereitung mit Süßstoff:

65 kcal / 273 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 0,4 g

anzurechnende BE: 0

Zubereitung mit Zucker:

66 kcal / 277 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 1

anzurechnende BE: 0,05

- Vera -

Nussbusserl 3 Eiweiß

30 - 40 Stk.

3 Eiklar

1 EL flüssiger Süßstoff

oder

2 EL Streukandis

200 g Nüsse

Orangenschale

Das Eiklar zu einem festen Schnee schlagen und mit Streukandisin ausschlagen. Nüsse und Orangenschale unterheben. Mit einem nassen Löffel Busserl ausstechen, auf Baktrennpapier setzen und bei 120 Grad trocknen lassen.

1 Stk. = 0 BE / 33 kcal

Nussmakronen I 4 Ei

4 Eier, getrennt,

60 g Sionon >zuckersüß< oder Fruchtzucker,

180 g geriebene Nüsse,

abgeriebene Zitronenschale 1/4 Zitrone,

kleine Oblaten

Eigelb und Sionon oder Fruchtzucker schaumig rühren und steifen Eischnee unterziehen. Die geriebenen Nüsse unterheben und von der Masse kleine Häufchen auf Oblaten setzen und im vorgeheizten Rohr backen.

Backhitze: 150° C, Backzeit: ca. 20 Minuten.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

(Gesamtkalorienwert: 180, Kohlehydrate: 14 g = 1 1/6 BE)

Nussmakronen II 2 Eiweiß

(ca. 45 Stück)

2 Eiweiß

150 g Fruchtzucker
180 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln oder Walnüsse
1/2 TL Zimt
30 g Haselnüsse, ganz

Das Eiweiß ganz steif schlagen, den Zucker nach und nach unterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Die gemahlene Nüsse und den Zimt unterheben. Mit 2 Teelöffeln etwa 45 kleine Häufchen auf ein bemehltes Blech setzen und jeweils eine Haselnuss eindrücken, Im vorgeheizten Ofen trocknen.

Backtemperatur: ca. 150° C
Einschubhöhe: mittlere Schiene
Backzeit: ca. 30 Minuten

23 g, 3 Stück, enthalten ca.:

Eiweiß 2,2 g
Fett 8,6 g
Kohlenhydrate 11,9 g davon Zuckeraustausch-Stoff 10 g
BE 1
Kcal 139
kJ 583
Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker

Nussmakronen III 2 Eiweiß

17 Stück oder 225 g

2 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)
180 g geriebene Haselnüsse
1/2 gestrichener TL Backpulver
3 TL. flüssiger Süßstoff
etwas fein geriebene ungespritzte Zitronenschale
25 g Haselnüsse

Dieses Gebäck gewinnt an Geschmack, wenn Sie zunächst die Haselnüsse bei milder Hitze im Backofen rösten, bis sich die braunen Häutchen zu lösen beginnen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Nüsse, das Backpulver und den Süßstoff sowie die Zitronenschale untermengen. Den Teig zugedeckt 30 Minuten kühlen. 17 kleine Kugeln formen, jeweils eine ganze ungeröstete Nuss in die Mitte drücken. Diese Plätzchen auf einem mit Backtrennpapier belegten Blech auf der obersten Schiene bei 220_C 5 bis 8 Minuten backen. Sie sollen innen noch etwas weich bleiben. Gut auskühlen lassen, dann in verschließbare Dosen verpacken.

Pro 7 Stück oder 92 g:

23 77 Joule/566 Kalorien

14 g E,

51 g E,

12 g KH

1 BE

Nicht für Übergewichtige geeignet!

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Nussmakronen IV 3 Ei

3 Eiweiß werden zu steifem Schnee geschlagen unter Zugabe von
1/2 Flasche Zitronenaroma,
1 Teelöffel Zimt,
1/2 Teelöffel Kardamomen,
1 Messerspitze Muskat
und einer Messerspitze Nelken.

Man lässt 60 g Diätzucker langsam zurieseln, zieht anschließend
250 g Mittelfein geriebene Haselnüsse unter und setzt kleine
Häufchen auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech.

Backzeit ca. 20 Minuten bei 180 Grad.

Das Eigelb verwendet man zu leckerem Kokos - Gebäck, indem man es
mit

60 g Diätzucker,

1/2 Teelöffel Zimt,

1 Teelöffel Kakao und

1/2 Flasche Rumaroma

zu einen glatten Masse verrührt, der man 22- 250 g Kokosflocken zufügt.

Man formt kleine Halbmonde oder Stangen, die man nach dem Backen bei
180 Grad noch mit im Wasserbad verflüssigter Diabetikerschokolade über-
zieht.

Dazu kann man schwarzen Tee mit echtem Zimt oder Orangenblüten aus
der

Teeabteilung der Apotheke genießen. Diabetiker und Figurbewusste süßen
dann mit einem Süßmittel aus der Apotheke.

Orangenplätzchen 2 Ei

250 g Weiche Butter

140 g Fruchtzucker (Fructose)
1 Prise Salz
0,5 Vanilleschote; das Mark
0,5 Orange; die Schale

2 Ei

200 g Mehl
100 g Marillenkönfitüre (für Diabetiker)
50 g Pistazien; fein gehackt

1. Die Butter mit Fruchtzucker, Salz, Vanillemark und Orangenschale schaumig rühren. Die Eier nacheinander hineinrühren und alles zu einer hellen Schaummasse aufschlagen. Das Mehl darüber sieben und untermischen.
2. Den Backofen auf 170°C vorheizen.
3. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf mit Backpapier belegte Bleche Tupfen spritzen.
4. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten hell backen.
5. Die Diabetikerkönfitüre erhitzen. Die Plätzchen jeweils mit einer Hälfte in die Könfitüre tauchen und in den gehackten Pistazien wenden.

-- Alfons Schuhbeck Weihnachtliches Backen

Zimt Sterne 1 Eiweiß

Für 24 Stück

1 Eiweiß

60 g Schneekoppe Fruchtzucker
1 TL Zitronensaft
150-170 g gemahlene Mandeln
1/2 TL Zimtpulver
15-20 g gemahlene Mandeln zum Ausrollen

Zubereitungszeit 70 Minuten

1. Eiweiß sehr steif schlagen. Fruchtzucker einrieseln lassen und weiterschlagen. Den Zitronensaft zugeben und einige Minuten Weiterschlagen, bis der Eischnee dick ist und glänzt.

2. Für die Glasur 20 Gramm Eischnee abnehmen und beiseite stellen. Mandeln und Zimt zum Eischnee geben und mit einem Teigschaber unterheben.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 150 °C (Umluft 125 °C, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie, bestreut mit Mandeln, etwa 7 Millimeter dünn ausrollen und einige Minuten ins Gefrierfach legen. Etwa 6 Zentimeter große Sterne ausstechen und auf das Backblech setzen. Teigreste kurz verkneten und erneut zwischen Folie ausrollen.

4. Die Sterne mit der Glasur bestreichen und im Backofen 25 bis 30 Minuten backen. Vom Blech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Stück

238/57 kJ/kcal

1 g Eiweiß

4 g Fett

3 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

0,5 BE

Durch die beiden Lagen Klarsichtfolie verhindern Sie, dass der Teig beim Ausrollen auf der Arbeitsfläche oder dem Nudelholz festklebt

Zitronensterne 4 Eigelb

(ca. 120 Stück)

4 Eigelb

120 g Sorbit

abgeriebene Schale von 2 ungespritzten Zitronen

1 Messerspitze Backpulver

250 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

160 g gemahlene Mandeln

etwas Süßstoff nach Geschmack

Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen, die abgeriebenen Zitronenschalen, das Backpulver, die gemahlene Mandeln und den Süßstoff unterrühren. Den Teig etwa 1/2 Stunde kühl stellen. Den Teig auf den gemahlene Mandeln etwa 0,5 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen.

Die Zitronensterne mit etwas Eigelb oder Zitronensaft bepinseln und auf einem bemehlten Blech backen.

Backtemperatur: 175-200° C
Einschubhöhe: mittlere Schiene
Backzeit: ca. 10 Minuten

40 g, 8 Stück, enthalten ca.:
Eiweiß 6,5 g
Fett 18,3 g
Kohlenhydrate 12,9 g, davon Zuckeraustauschstoff 8 g

BE 1

Kcal 252

KJ 1054

Aus dem Buch: Süßes für Diabetiker

Senf & Ketchup

Bärlauchsenf

Menge: 1 Portion

250	Gramm	Gelbe Senfkörner
50	Gramm	Schwarze Senfkörner
4	Bund	Bärlauchblätter
2	Teel.	Gemahlener Ingwer
125	Gramm	Zucker
1	Teel.	Salz
300	ml	Weißweinessig
200	ml	Weißwein

Die Senfkörner mindestens 2 Stunden tiefkühlen. Dann im Cutter fein mahlen. Den Bärlauch fein schneiden. Mit Ingwer, Zucker und Salz zum Senf geben.

Essig und Wein aufkochen. Siedendheiß unter Rühren zur Senfmischung gießen. In gut gereinigte Gläser füllen und verschließen. Mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

Variante: Statt Bärlauch Rucola verwenden.

Der Münchner Weißwurstsenf

1/2 l Weinessig

70 g Grünes Senfmehl
140 g Gelbes Senfmehl
140 g Farinzucker
2 Nelken

Gelbes und grünes Senfmehl werden mit dem Farinzucker gut durchgemischt.

Den Weinessig lässt man mit den Nelken 10 Minuten lang kochen und schüttet ihn über die Senfmehl- Farinzuckermischung. Das Ganze wird mit glühenden Eisenstäbchen vier- bis fünfmal umgerührt.

Gewürzsenf

4 Zwiebeln (in kleine Würfel geschnitten)
14 Knoblauchzehen (in kleine Würfel geschnitten)
4 Lorbeerblätter (in Stücke gebrochen)
1 l milder Weißweinessig
200 g feines Senfmehl
200 g Zucker
4 Nelken (im Mörser zerdrückt)
1/2 TL gemahlener Zimt

Zwiebeln, Knoblauch und den Lorbeer in den Weißweinessig geben und in einem für die Herdplatte geeigneten Tontopf (zugedeckt) 15 Min. kochen. Dann das Senfmehl durch ein Sieb dazufügen und mit dem Kochlöffel durchrühren. So lange rühren, bis sich eine cremige Sauce ergibt (falls die Masse zu flüssig ist, mehr Senfmehl zufügen). Dabei die Masse nicht mehr kochen, aber gut heiß halten. Anschließend den Zucker, die Nelken und den Zimt dazugeben und umrühren. Wenn sich alles aufgelöst hat, die Masse abkühlen lassen und in einem verschlossenen Glas kühl aufbewahren.

Hinweis: kann im Kühlschrank bis zu 1 Monat aufbewahrt werden. Er schmeckt natürlich am besten frisch zu verschiedenem kaltem gekochtem Fleisch. Er kann auch für weitere Saucen (z. B. Senfsaucen) verwendet werden.

Himbeere Essig

Zutaten für 4 Flaschen a 500 ml

1 kg TK-Himbeeren
1 l Rotweinessig
1 kg brauner Kandis

Alle Zutaten mischen und eine dekorative Flasche füllen. 4 Wochen dunkel und kühl lagern. Dabei die Flasche ab und zu vorsichtig drehen und schütteln.

Lea Nr. 35/02

Holundersenf

Menge: 1 Rezept

- 6 Essl. scharfer Senf
- 2 Essl. körniger Senf
- 2 Essl. geriebener Meerrettich
- 2 Essl. Holundermark

Scharfen und körnigen Senf, Meerrettich, Holundermark und Honig miteinander mischen.

Die Mischung in 1 oder 2 ausgespülte Gläser füllen und sorgfältig verschließen. Der Senf hält sich circa 2 Monate

: Zub. Zeit : 10

: Notizen (*) : Senf ist eine beliebige Würze, die nicht nur zu
: : heißen Würstchen und Hausmacherwurst schmeckt.
: : Holundersenf würzt Salate und Salatsaucen, aber
: : auch pikante heiße Saucen für Fleisch und Fisch

Ketchup-Rezept

- 500 g reife Tomaten
- 200 g rote Paprika
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Essig (5%ig)
- 20 g Salz
- 80 g Zucker
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Petersilie
- 1 Prise Schnittlauch
- 1 Prise Dill
- 1 Prise Liebstöckel
- 20 g Stärke

Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit 1 Lorbeerblatt kurz aufkochen. Zusammen etwa 15 Min. ziehen lassen und dann die Masse durch ein Küchensieb streichen (Haut und Kerne der Tomaten beseitigen). Anschließend mischt Du das Tomatenpüree mit einem gleich zubereitetem Paprika-Zwiebel-Püree und den anderen Zutaten und lassen alles noch einmal 30 Minuten köcheln. Zum Schluss alles noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Stärke kann das Ketchup eingedickt werden.

Knoblauch Öl

Zutaten für 1 Flasche

6 große Knoblauchzehen,
1 Zweig Thymian,
1 EL weiße Pfefferkörner
500 ml kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen abziehen, 3 davon durch die Knoblauchpresse drücken. Thymian waschen und gut trocken schütteln. Alle Gewürze in eine dekorative Glasflasche geben, das Olivenöl langsam dazugießen. Die Flasche verschließen und an einen dunklen und nicht zu warmen Ort stellen. Das Öl mindestens 1 Woche ziehen lassen.

HALTBAR: 3 bis 6 Monate

KALORIEN: 4115 kcal

FERTIG IN: 15 Minuten

Das Goldene Blatt Nr. 47/03

Kräuter Senf (Basisrezept)

3 Gläser

2 Bund Petersilie; fein gehackt
2 Bund Kerbel; fein gehackt
6 Zweige Estragon fein gehackt
250 Gramm Senfkörner; schwarze

Schwarze Senfkörner sind etwas schärfer als die gelben

1 Tl. Ingwer; gemahlen
1/2 Tl. Nelkenpulver
120 Gramm Zucker
1 Tl. Salz
500 ml Weißweinessig

Die Senfkörner im Cutter fein mahlen. Zusammen mit den Kräutern, dem Ingwer- und Nelkenpulver, dem Zucker und dem Salz in eine Schüssel geben.

Essig aufkochen. Siedend heiß unter Rühren langsam zur Senfmischung gießen.

Den Senf in Einmachgläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren (max. 6 Monate haltbar).

Tipps:

Senfkörner lassen sich noch besser fein mahlen, wenn man sie zuvor 1 Stunde in den Tiefkühler legt.

Senf kann mit vielen Zutaten nach Lust und Laune variiert werden.

Mit ~ z.B. - Knoblauch, Chilischoten, grüner Pfeffer, Baumnüsse, Honig anstelle von Zucker usw. .

Ein Teil des Essigs kann durch Weißwein, Apfelwein oder Champagner ersetzt werden.

Wer den Senf schön gelb haben möchte: etwas Gelbwurzel (Kurkuma) zugeben.

Erfasst von Rene Gagnaux 1991

Kräutersenf

Zutaten:

5 EL gelbes Senfpulver,
1 TL Kurkuma,
1/2 TL Ingwerpulver,
1/16 l Weinessig,
1/16 l Wasser,
1 EL schwarze Pfefferkörner,
2 EL Zucker,
1 TL Salz,
6 EL Öl,
1 EL Kräuter der Provence.

Zubereitung:

Senfpulver, Kurkuma und Ingwerpulver mischen. Langsam den Essig und das Wasser einlaufen lassen und alles zu einem Brei verrühren. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen, mit Zucker und Salz in die Senfmischung geben. In heißem Wasserbad unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten erhitzen, bis die Gewürze ganz ausgequollen sind.

Abkühlen lassen, das Öl tropfenweise hineinschlagen. Erst dann mit der Kräutermischung verrühren. Den Senf in kleine Steinguttöpfchen füllen. Mit Korken oder mit Einmachcellophan verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit:

3 Wochen.

Der Senf schmeckt zu Würstchen, Hackbraten, Frikadellen und Grillfleisch. Er eignet sich auch gut zum Einreiben von Braten oder Steaks und zum Verfeinern von Bratfond von kurzgebratenem Fleisch.

Kräutersenf nach englischer Art

120 g gelbe Senfkörner,
6 El Wasser,
125 ml feiner Weinessig,
1 El Aceto Balsamico,
2-3 El gemischte, gehackte Kräuter (Estragon, Petersilie, Basilikum, Thymian und Liebstöckel),
1 Tl Salz,
2 Tl brauner Zucker,
1 Tl gehackte, grüne Pfefferkörner,
3 El feines Pflanzenöl

Die Senfkörner im Mixgerät möglichst fein mahlen, mit Wasser verrühren und quellen lassen.

Essig, Kräuter, Salz, Zucker und Pfeffer mischen und erhitzen.

Abkühlen lassen und unter die Senfpaste rühren. Das Öl tropfenweise einrühren, bis der Senf cremig ist. In Schraubgläser füllen und kühl stellen. So hält er sich lange frisch.

Paprika Senf

200 Gramm Weiße Senfkörner

200 ml Kräuter-Weinessig
200 ml Wasser
2 Essl. Paprika; edelsüß
6 Essl. Honig
3 Essl. Sherry
3 Essl. Sonnenblumenöl

Senfkörner im Cutter fein mahlen.
Essig und Wasser aufkochen, über das Senfpulvergießen. Alle übrigen
Zutaten beifügen, zu einer Paste verrühren und in Gläser abfüllen.

Erfasst von Rene Gagnaux

Rosmarinöl mit Chili

500 ml Sonnenblumenöl mit
3 Zweige Rosmarin
4 kleine, in feine Ringe geschnittene rote Chilischoten und
20 rote Pfefferkörner, grob zerstoßen anreichern. In eine dunkle Flasche
abfüllen und 2-3 Wochen ziehen lassen. Dann durch ein Sieb geben und in
"formschöne" Flaschen abfüllen.

Selbstgemachter Kräutersenf

30 ml Weinessig
50 ml Wasser
5g Salz
10g Zucker
50g gelbe ungemahlene Senfkörner
1 Pigmentkorn
3 Korianderkörnchen
1 kleine Zwiebel
1 kleiner Zweig frischer Dill
1 Bund Schnittlauch
etwas Petersilie
Zubereitung

1. Salz und Zucker in dem Essig und Wasser vollständig auflösen und die
Gewürze unterrühren.

2. In den Brei die kleingehackte Zwiebel, den frischen Dill, Schnittlauch
und Petersilie unterrühren.

Süßer Senf

½ l Weinessig,

knapp ¼ l Wasser,

1 kleine Zwiebel,

2 Nelken,

140 g gelbes Senfmehl,

70 g grünes Senfmehl,

140 g Farinzucker

Den Essig mit dem Wasser, der ganzen Zwiebel und den Nelken 10 Min. kochen lassen. Die Zwiebel und die Nelken herausnehmen. Die Senfmehle und den Zucker mischen und im Essigsud glatt rühren. Ein Eisenstück im Holzkohlengrill zum Glühen bringen, den Senf vier- bis fünfmal damit umrühren. In Gläser abfüllen und luftdicht verschließen.

Tomatenketchup II

1 kg Tomaten

2 EL Öl

Zwiebeln

1/8 l Weißweinessig

2 EL Zucker

ca. 1/2 TL Salz

1/2 TL Curry

1 getrocknete Chilischote

10 Pfefferkörner

3 Nelken

5 Pimentkörner

Öl erhitzen. Zwei in Würfel geschnittene Zwiebeln darin andünsten. Dazu kommen die geviertelten Tomaten und alle übrigen Zutaten. Die Masse 30 - 40 Minuten dick einkochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen, nochmals erhitzen und in Flaschen abfüllen. Den Ketchup kann man länger aufbewahren, wenn die Flaschen, natürlich mit Inhalt, 30 Minuten bei 80 Grad sterilisiert werden.

Tomatenketchup, selbstgemacht

Portion: 50

- 1 kg Tomaten; gewürfelt
- 100 g Zwiebeln; gehackt
- 100 g Paprikaschote; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; gepresst
- 1 Tl ; Salz
- 2 El Brauner Zucker
- 1 Tl Senfkörner
- 1 Tl Pigmentkörner
- 1 Tl Pfefferkörner
- 1 Tl Korianderkörner
- 150 ml Apfelessig
- 4 Nelken
- 1 sm Pfefferschote
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt

Alles zusammen ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Gemüse Passieren. Nochmals einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss bis 1/2 cm unter den Rand füllen. Sofort verschließen. In einen Topf stellen. Diese bis zu 3/4 der Höhe der Gläser auffüllen. Ketchup knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten erhitzen. Nach dem Auskühlen dunkel und kühl lagern.

Traubenkernöl "karibisch"

6 Kumquats in feine Scheiben schneiden.
1 Zitrone halbieren und dann ebenfalls in feine Scheiben schneiden.
Die Blätter von 4 Zweigen Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in
500ml Traubenkernöl rühren, in eine dunkle Glasflasche füllen und kühl 2-3 Wochen lagern. Dann durch ein Sieb gießen und in "edle" Flaschen abfüllen.
Passt ganz besonders gut zu Blattsalaten!

Whiskey Senf

Menge: 1 Rezept

- 60 Gramm Schwarze Senfkörner
- 60 Gramm Gelbe Senfkörner

4	Essl. Wasser
155	ml Apfelessig
155	ml Whiskey
125	Gramm Honig
1	Essl. Muskatpulver
1	Essl. Salz

Die schwarzen und gelben Senfkörner in einem Mixer zermahlen. Das Pulver in einer Glasschüssel mit Wasser verrühren und 30 Minuten stehen lassen. Senfmischung und alle anderen Zutaten in den Mixer füllen. Rühren bis eine körnige Masse entsteht. Sieht der Senf sehr trocken aus, etwas Honig dazugeben.

Soll der Senf körnig werde, zusätzlich 60 g schwarze und 60 g gelbe Senfkörner einrühren. Nochmals rühren, bis die Körner zwar zerkleinert, aber nicht feingemahlen sind. Zudecken und über Nacht stehen lassen. Falls nötig, mit etwas Honig befeuchten. In sterilisierte Gläser füllen und luftdicht verschließen. An einem kühlen, dunklen Ort 3 Wochen durchziehen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Topinambur

Topinambur,

Erdartischocke, Erdapfel, Erdbirne, Erdschocke, Erdsonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle, Jerusalemartischocke, Kleine Sonnenblume, Knollensonnenblume, Zuckerkartoffel, (bot.: *Helianthus tuberosus*), engl.: Jerusalem Artichoke, franz.: topinambour, artichaut de Jerusalem

Herkunft - Geschichte

Die Topinamburpflanze gehört zu der botanischen Familie der Korbblütler (Compositae oder Asteraceae). Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika. Dort war sie von Kanada, Ontario und Saskatchewan bis nach Tennessee und Arkansas in den USA verbreitet, bevor sie Anfang des 17. Jahrhunderts von den Franzosen nach Frankreich gebracht wurde. Die Franzosen benannten die kartoffelähnliche Pflanze nach einem indianischen Stamm, den Topinambus. Die Topinambus nutzten die Pflanze als Viehfutter und als Gemüse. In Europa verbreitete sich die Topinamburknolle über ganz Europa aus. Heute wird Topinambur in fast allen Kontinenten angebaut. Hauptanbauländer sind Nordamerika, Russland, Australien und Asien. In Europa wurde die süßlich schmeckende Knolle Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt. Sie wird nur noch mit geringer wirtschaftlicher Bedeutung in Südfrankreich und den Niederlanden angebaut. In Deutschland findet man nur kleine Anbauggebiete in Niedersachsen und Baden.

Pflanzenbeschreibung

Die Topinamburpflanze sieht der, ebenfalls zur Gattung Helianthus gehörenden Sonnenblume in Gestalt und Größe sehr ähnlich. Daher stammen auch die auf die Sonnenblume hinweisenden Namen wie "Knollesonnenblume" oder "Erdsonnenblume". Ihre rauen Blätter sind lanzett- bis eierförmig und ihre dottergelbe, bis zu 8 cm großen Blüten blühen ab September. Die Wurzel bildet, ähnlich wie bei der Kartoffel 2 bis 3 Dutzend Knollen. Die Knollen sind meist birnen- oder apfelförmig (Erdbirne und Erdapfel) und erinnern an frische Galgant - und Ingwerwurzeln. Je nach Sorte unterscheiden sich die Knollen in Form und Größe. Ihre dünne Schale ist hellbraun bis violett. Das Fruchtfleisch ist ebenfalls sortenbedingt weiß, gelb, bräunlich, rot oder violett.

Inhaltsstoffe

Die Topinamburknolle ist ein nährstoffreiches Gemüse. Sie besitzt 80 Prozent Wasser, zwischen 15 und 20 Prozent Kohlenhydrate, ca. 3 Prozent Eiweiß, die Mineralien Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium und Silizium, das Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6, D und C. Besonders zu erwähnen ist der mit bis zu 16 Prozent hohe Anteil von Inulin*, der so genannten Kompositenstärke oder Alantstärke. Das Kohlenhydrat Inulin wird im Magen von Säure und Enzymen in, für Diabetiker verträglichen Fruchtzucker aufgespalten. Diese Eigenschaft gab der Topinamburknolle auch den Namen "Diabetikerkartoffel".

Ernte und Lagerung

Die Ernte der ersten Topinamburknollen beginnt im Oktober und endet im Mai. Die Topinamburknolle ist winterfest, sie verträgt Temperaturen bis zu -15°C und eignet sich daher ausgezeichnet zur Ernte bei Bedarf. Um auch bei tiefen Temperaturen an die Knollen zu gelangen, deckt man den Boden mit Stroh oder Heu ab. So gefriert der Boden nicht und man kommt leicht an die Knollen heran. Topinambur kann auch für kurze Zeit im Keller gelagert werden. Die Knollen geben durch ihre dünne Haut bei der Lagerung außerhalb des Bodens viel Feuchtigkeit ab. Sie werden so schnell schrumpelig, verlieren an Elastizität und faulen leicht. Dies gilt auch für eine längere Aufbewahrung im Kühlschrank. Hat man außer dem Kühlschrank jedoch keine andere Aufbewahrungsmöglichkeit, wickelt man die Knollen in Frischhaltefolie ein und legt sie in des Gemüsefach. Ist eine Knolle doch etwas zu lange gelagert worden, kann man sie für einige Zeit in kaltes Wasser legen und ihr so ein wenig von ihrer alten Frische wiedergeben.

Verwendung

Obwohl die Topinamburknollen der Kartoffel sehr ähnlich sind, sind sie nicht wie diese zu verarbeiten. Kocht man die Topinamburknollen wie Kartoffeln, verlieren sie stark an Aroma. Die zarte Haut braucht man nicht zu

zellen, sie lässt sich ohnehin nur schwer von der sehr gewundenen Oberfläche der Knolle nicht leicht schälen. Darum die Knolle unter fließendem Wasser abbürsten und von Schmutz und Erdresten befreien. Die Knollen eignen sich gehobelt oder geraspelt mit Zitronensaft (die Säure des Zitronensafts verhindert das Braunwerden) für den Rohverzehr im Salat. Gegrillt entwickelt die Knolle ein nussartiges, süßes Aroma, welches durch geröstete Sesamsaat oder in Butter gebräunte Semmelbrösel noch hervorgehoben wird. Wegen seiner hohen Zuckerkonzentration ist die Topinamburknolle ausgezeichnet für die Herstellung von süßen Säften geeignet. Industriell wird die Knolle wegen des hohen Zuckergehalts zu Fructose, Sirup und Alkohol sowie Topinambur-Brandwein verarbeitet. Auch Mehl wird aus der Knolle hergestellt. Und geröstet ist sie der Grundstoff für Kaffeeersatz.

Heilkunde

Die Volksmedizin kennt die Knolle als "Geschenk des Himmels". Diesen Ruf hat die Pflanze nicht zuletzt wegen der schon erwähnten guten Verträglichkeit des Inulin für Diabetiker. Sie soll bestimmte Beschwerden von Leber, Galle und Magen lindern. Vor allem aber soll sie ein wirksamer Appetitzügler ohne Nebenwirkungen sein.

*Anmerkung:

Inulin bitte nicht mit Insulin, dem Hormon der Bauchspeicheldrüse verwechseln!

Vegetarisch

Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei

4 Personen
140 g Maisgrieß
320 ml Wasser
140 g Blumenkohl
140 g Brokkoli
140 g Karotten
140 g Knollensellerie
40 g Zuckerschoten
10 g Zwiebeln
10 g Margarine
1 l Gemüsebrühe

1 Ei

Gewürze:

Salz
Muskat
Pfeffer
gehackte Petersilie

Zuerst werden die Karotten und der Sellerie gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten.

Blumenkohl und Brokkoli ebenfalls waschen und in Röschen zerteilen. Danach fädeln Sie die Zuckerschoten ab und waschen sie kurz durch. Zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten die geschälten und fein gewürfelten Zwiebeln an.

Anschließend Möhren und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 7 Minuten garen.

Die Brokkoli- und Blumenkohlröschen werden nun hinzugefügt und kurz vor Garzeit ende die Erbsenschoten.

Zum Schluss Eintopf mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und über die Maisgrießklößchen geben.

Maisgrießklößchen kochen Sie 320 ml Salzwasser auf, und streuen Sie unter Rühren Maisgrieß ein.

Lassen Sie das Ganze ca. 20 Minuten ausquellen.

Anschließend wird ein Hühnerei verquirlt, unter die abgekühlte Grießmasse gerührt und abgeschmeckt.

Nun wird erneut Salzwasser aufgeköcht. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen und diese in Salzwasser ca. 7 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 198 / 829 kJ

3 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 62 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

Fenchel mit wildem Reis

4 Personen
2 Fenchelknollen (270 g)
100 g Naturreis
30 g Wildreis
1 Zwiebel
20 g Margarine
2 EL trockener Sherry

Gewürze:

Salz
Pfeffer
Fenchelgrün

Als erstes putzen Sie den Fenchel und lassen ihn ca. 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Geben Sie den Wildreis ebenfalls in kochen-

des Salzwasser. Nach 10 Minuten den Naturreis hinzufügen und zusammen 20 Minuten quellen lassen. Anschließend lassen Sie den Reis in einem Sieb abtropfen. Der Fenchel wird nun halbiert, ausgehöhlt und das Innere in kleine Würfel zerschnitten. Zerlassen Sie Margarine in einer Pfanne und dünsten Sie die feingehackte Zwiebel darin an. Die Fenchelwürfel und die Reismischung werden dazugegeben und mit Sherry, Salz, Pfeffer und Fenchelgrün gewürzt. Das Ganze zum Schluss in die Fenchelhälften füllen.
Bemerkung: Zu dieser Beilage passt besonders gut Saltimbocca.

Pro Person ca. kcal 175 / 734 kJ

27 g KH - 4 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 6 mg Cholest. - 4 g Eiweiß

Frühlingssalat

4 Portionen

120 g Kopfsalat
200 g Chinakohl
120 g Orangenfilets (1 große Orange)
50 g Radieschen
1 El Olivenöl
1 El Orangensaft
Weinessig, Salz, Pfeffer, Petersilie

Waschen Sie den Salat und schwenken Sie ihn trocken. Schneiden sie die geschälte Orange und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben. Stellen Sie nun aus Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit dem Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion: 47 kcal; 3 g Fett; 0 mg Chol; _ BE; 2 g Ba

Gemüse Paella

4 Personen
200 g Naturreis
2 kleine Zucchini (ca. 250 g)
2 kleine Paprikaschoten (ca. 200 g)
1 mittelgroße Aubergine (ca. 210 g)
1 Zwiebel (ca. 40 g)
200 g weiße Bohnen (Dose)
30 g Sonnenblumenkerne
1 Knoblauchzehe

3/4 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl

Gewürze:

Salz
Pfeffer
Bohnenkraut
Curry

Garen Sie den Reis in 1/2 l Brühe. Die Aubergine wird halbiert und mit Salz bestreut (bei Bildung von Wassertropfen abspülen und trocken tupfen). Währenddessen die Zwiebel schälen, würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in dem heißen Öl bräunen. Waschen Sie nun das Gemüse, und geben Sie es zerkleinert zur Zwiebel. Anschließend gießen Sie mit der restlichen Brühe auf, fügen die Gewürze hinzu und lassen das Ganze 8 - 10 Minuten garen. Mischen Sie den gegarten Reis mit dem Gemüse und den weißen Bohnen, und lassen Sie alles noch 2 Minuten ziehen. Währenddessen werden die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne angeröstet und zum Schluss über der Paella verteilt.

Pro Person ca. kcal 372 / 1563 kJ

49 g KH - 9 g Ballastst. - 4 BE ca. - 15 g Fett - 3 g GFS - 6 g EUFS - 6 g MUFS - 0 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

Gemüsesuppe

4 Personen
100 g Karotten
100 g Sellerie
100 g Blumenkohl
100 g Lauch
1 l Fleisch/Gemüsebrühe

Gewürze:

Salz
Pfeffer
Muskat
Petersilie

Als erstes die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl waschen und klein schneiden. Kochen Sie das Gemüse ca. 20 Minuten in der Fleischbrühe, und pürieren Sie es anschließend. Waschen Sie den Lauch, und schneiden Sie ihn in feine Streifen. Danach wird er zur Suppe gegeben. Das Ganze kurz aufwallen lassen und abschmecken.

Pro Person ca. kcal 34 / 140 kJ

4 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - 0 g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

Haferflockenknödel 1 Eigelb

4 Personen
160 g Kartoffeln (vom Vortag)
13 g Vollkorn-Haferflocken
1 Eigelb (20 g)
2 TL Sonnenblumenöl (10 g)
15 g Mehl

Gewürze:

Kräuter
Salz
Pfeffer
Muskat

Reiben Sie die Kartoffeln durch ein Sieb. Die Haferflocken werden ohne Fett in einer Pfanne hellgelb geröstet. Mischen Sie nun Mehl, Eigelb, Kräuter und Gewürze mit den Kartoffeln und Haferflocken. Anschließend schmecken Sie das Ganze ab. Pro Person werden 3 Knödel geformt und in reichlich siedendem Salzwasser ohne Deckel ca. 20 Minuten gegart. Bemerkung: Dazu passt sehr gut Tomatensoße, Brokkoli- und Blumenkohlgemüse.

Pro Person ca. kcal 90 / 377 kJ

11 g KH - 4 g Ballastst. - 1 BE ca. - 4 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 2 g MUFS - 54 mg Cholest. - 2 g Eiweiß

Herzoginkartoffeln

1 Kg Kartoffeln kochen, pellen und zerdrücken
125 g Butter zu den Kartoffeln geben, unterrühren
1 TL Kräutersalz
1/4 TL Delikata (Reformhausgewürz)
1/4 TL Muskat gut mit den Gewürzen abschmecken, auf ein gefettetes Blech Häufchen mit Spritzbeutel spritzen, bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Linsen- Rauke- Salat

mit gegrilltem Ziegenkäse

Zutaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen

2 Möhren
1 EL Rosmarinnadeln
1 EL Olivenöl
200 g Puylinsen; oder - Berglinsen
400 ml Kräuterbrühe
1 Bund Lauchzwiebeln
50 g Kürbiskerne
4 EL Weißwein
4 EL Weißweinessig
Jodsalz
Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
4 EL Kürbiskernöl
4 kl. Französische Ziegenkäse;
50 g a z. B. - Crottin de Chavignol
100 g Rauke

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren fein würfeln. Mit Rosmarinnadeln im Olivenöl andünsten. Linsen und Kräuterbrühe zufügen. Fünf Minuten köcheln. Ausschalten und zugedeckt ca. 45 Minuten quellen lassen.

Lauchzwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Weißwein, Weinessig, Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl verrühren. Alles unter die warmen Linsen heben.

Ziegenkäse sternförmig einschneiden. Unter dem vorgeheizten Grill oder im Backofen auf höchster Stufe 2 bis 3 Minuten backen. Mit Linsen und Rauke anrichten.

Für Diabetiker geeignet = 2 Be

Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde

Pro Portion

ca. 600 kcal

www.webkoch.de

Linsentopf

4 Personen
240 g getrocknete Linsen
400 g Möhren
400 g Sellerie
200 g Lauch

20 g Butter

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Paprikapulver
1 Würfel Gemüsebrühe
Essig

Waschen Sie die Linsen, und lassen Sie sie über Nacht einweichen. Im Einweichwasser mit den gewürfelten Möhren, Sellerie und Lauch ca. 45 Minuten kochen. Abschließend mit Salz, Gemüsebrühe und Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren Butter und Essig (Essig nach Geschmack) dazugeben.

Pro Person ca. kcal 219 / 1214 kJ

42 g KH - 15 g Ballastst. - 3 BE ca. - 6 g Fett - 4 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 12 mg Cholest. - 17 g Eiweiß

Mittelmeersalat

4 Personen
1 Kopf Eisbergsalat (ca. 300 g)
15 Oliven
1 Salatgurke (ca. 300 g)
2 Knoblauchzehen
80 g Schafskäse
3 EL Olivenöl
4 kleine Tomaten (a ca. 60 g)
4 EL Essig
2 mittelgroße Zwiebeln
2 EL Wasser

Gewürze:

Jodsalz
Pfeffer
Thymian

Waschen Sie die Tomaten, entfernen Sie den Stielansatz, und schneiden Sie quer in Scheiben. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 - 5 mm dicke Scheiben schneiden. Danach den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und zerpfücken. Die Zwiebeln werden geschält und in feine Ringe geschnitten. Mischen Sie nun alle in einer großen Schüssel. Der Schafskäse wird zerbröckelt und mit den Oliven über den Salat gegeben. Pressen Sie die Knoblauchzehen, und rühren Sie eine Sauce aus Essig, Wasser, Süßstoff, Jodsalz, Pfeffer, Olivenöl und dem Knoblauch. Würzen Sie das Ganze mit den Kräutern, und geben Sie die fertige Sauce über den Salat.

Bemerkung: Eignet sich gut als kalte Hauptmahlzeit, als Vorspeise reichen die für 8 Personen, dazu passt geröstetes Brot.

Pro Person ca. 233 kcal / 987 kJ

6 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE ca. - 18 g Fett - 8 g GFS - 9 g EUFS - 1 g MUFS - 23 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

Pilz Nudel Pfanne

8 Personen

400 g Bandnudeln

300 g frische Champignons

300 g Austernpilze

50 g Zwiebeln

40 g Butter

1 Knoblauchzehe

50 g Olivenöl

Gewürze:

Zitronensaft

Petersilie

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze (Austernpilze: Stiele entfernen), schneiden Sie sie in Scheiben, und beträufeln Sie alles anschließend mit Zitronensaft. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden geschält und gehackt. Ebenso wird die Hälfte der Petersilie gehackt. Stellen Sie Salzwasser auf, und garen Sie die Nudeln nach Packungsvorschrift. Erhitzen Sie nun zur gleichen Zeit Öl und Butter in einer Pfanne, und geben Sie alle dazu. Das Ganze 10 Minuten braten und abschmecken. Danach mischen Sie die Pilze mit den frisch gekochten Nudeln und garnieren sie mit dem Rest der Petersilie.

Pro Person ca. kcal 286 / 1197 kJ

36 g KH - 4 g Ballastst. - 3 BE ca. - 12 g Fett - 4 g GFS - 6 g EUFS - 2 g MUFS - 59 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

Ratatouille

6 Personen

500 g Auberginen

500 g Gemüsegurken

250 g Zucchini

250 g Tomaten

250 g Paprikaschoten

1 Zwiebel (40 g)

2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 El Sonnenblumenöl

Gewürze:

Salz
Pfeffer
1/2 TL Rosmarin
1/2 TL Basilikum

Hacken Sie die geschälte Zwiebel fein, und rösten Sie sie mit dem Knoblauch im heißen Öl, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dabei ab und zu umrühren. Waschen Sie die Zucchini, die Auberginen und die Paprikaschoten. Schälen Sie nun die Gurke. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschote und die Gurke. Die Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser halten und anschließend die Schale abziehen. Die Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, das übrige Gemüse grob würfeln. Geben Sie das Ganze zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum. Zum Schluss im eigenen Saft auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 52 / 219 kJ

6 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 2 g Fett - 0 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS -
0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

Roten und gelben Paprikamus

20 g Zwiebeln
200 g gelbe + rote Paprikaschoten
8 g Pflanzenmargarine
gekörnte Gemüsebrühe

Rotes sowie gelbes Paprikamus: Als erstes waschen, entkernen und würfeln Sie die Paprika. Dann zerlassen Sie die Margarine und dünsten die Zwiebeln an. Nun die Paprika zugeben und mitdünsten. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 8 Minuten garen. Das Gemüse wird gemixt und je nach Konsistenz eventuell mit Gemüsebrühe verdünnt.

Scharfe Linsensuppe

8 Personen
450 g rote getrocknete Linsen
250 g Bleichsellerie
2 mittlere Zwiebeln (80 g)
1 Chilischote

1,2 l Hühner/Gemüsebrühe oder Wasser
25 g Margarine Chilischote

Gewürze:

1 TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch gepresster Knoblauch

Als erstes lesen Sie die verfärbten Linsen aus. Hacken Sie nun die Zwiebeln, den Sellerie und die entkernte Chilischote in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine bei schwacher Hitze in einem großen Topf und dünsten darin die Gemüsewürfel weich. Die Linsen und Tomaten zugeben und gründlich vermengen. Anschließend die restlichen hinzufügen, und im geschlossenen Topf 2 Std. leicht kochen lassen. Wenn die Suppe zu dick wird, etwas Wasser zugeben und aufpassen, dass die Suppe nicht ansetzt.

Bemerkung: Vollkornbrot dazu reichen.

Pro Person ca. kcal 212 / 886 kJ

29 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 4 g Fett - 2 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 0 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

Spargel Salat

2 EL Senf
2 EL Zitronensaft
5 EL Sonnenblumenöl
etwas Honig
1/2 gepresste Knoblauchzehe
Kräutersalz
Pfeffer nach Geschmack Dressing herstellen

500 g weißer Spargel schälen, Enden abschneiden, in kleine Stücke schneiden und sofort in das Dressing geben
1 Bund Rauke waschen, abtropfen lassen, klein schneiden
3 Tomaten würfeln und mit der Rauke in das Dressing geben, gut durchziehen lassen.

Topinambursalat

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN::

340 g Topinambur
2 El Olivenöl
etwas Limonensaft
Kerne eines halben Granatapfels
Salz, Pfeffer
1 El Sesamöl
200 g Frisbeesalat

Zubereitung:

Topinambur gründlich mit einer Küchenbürste unter fließendem Wasser säubern. Mit Küchenpapier trocknen und mit der Schale in etwa 4 Millimeter dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Topinambur bei mäßiger Hitze von beiden Seiten zirka 3 Minuten braten. Wenn sie weich sind, mit Limonensaft, Sesamöl und Gewürzen abschmecken. Salat waschen, trocken schleudern und in der Mitte der Teller anrichten. Topinambur leicht darüber verteilen und Granatapfelkerne darüber streuen.

Pro Portion ?

Zirka 220 Kilokalorien

16 g Fett
6 g Eiweiß
7 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate
0,5 BE/KH

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Zusammen gestellt, Montag, 13. Juni 2005

www.Hans-joachim60.de